

波兰宗教自由部长级会议边会 聚焦中共迫害法轮功

清流

正见周报

头版要闻
时事新闻
修炼世界
生命探索
健康人生
家庭教育
文化畅游
文学艺术

11 月 18 日，波兰首都华沙举行了一场在线视频会议，聚焦 21 年来中共对法轮功的迫害。此次活动，是正在波兰举行的第三届促进宗教自由部长级会议的一部分。

2018 年，美国国务院举行史上首届推进宗教自由部长级会议；2019 年的第二届再由美国国务院举办。今年第三届会议在波兰召开。波兰是美国领头建立的国际宗教自由联盟的初创成员国。推进国际宗教自由，是川普（特朗普）政府的优先要务。

法轮功学员亲述酷刑经历

法轮功学员张艳华在会上讲述了自己遭受酷刑的经历。

张艳华，1993 年 7 月开始修炼法轮功，她当时年仅 25 岁，却患有遗传性心脏病、月经痛、痔疮等疾病，修炼法轮功一两个月后，无病一身轻。

因坚持修炼法轮功，张艳华在中国大陆被非法关押 3 次。其中，2001-2008 年，被关押在黑龙江哈尔滨女子监狱 7 年，期间，见证了 5、6 位法轮功学员被迫害致死；2017 年，张艳华再次被非法拘捕和关押。

她说，“每次，他们都把我折磨到快要死了才停止；当身体开始恢复时，他们又开始对我酷刑折磨。”

“酷刑方法包括：长时间用手铐铐住手腕；脚离地吊起来；冷冻；在 7 天 7 夜没有吃饭喝水的情况下，把手反铐在床角上，不能睡觉；两天两夜不让上厕所……”

“我曾经被关在一个房间里，从早上 5 点到半夜，门和窗户全部被糊住，被强迫坐在小凳子上，眼睛必须直视前方，身体一点也不允许动，（强迫）看污蔑法轮功的录像……”

张艳华表示，她在狱中还被强行



抽血，“在监狱里被强行验血的，只有法轮功学员，其他囚犯不被验血。”

她表示，在 2005 年或 2006 年的时候，一位狱警还直接威胁要活摘她的器官，对方说，“如果你不配合，就给你活摘器官。”

血型匹配是器官移植的必要条件。中共活摘法轮功学员器官的行径 2006 年首次在国际社会曝光。2020 年 6 月 10 日，美国国务院在年度国际宗教自由报告中，收录了三大针对中共活摘器官罪行的调查报告。

其中，引用了英国独立人民法庭的判决，报告说，“6 月，由‘终止中国滥用器官移植国际联盟’成立的一个独立法庭做出最终判决，‘大规模强摘器官在中国已经存在多年，法轮功学员是其中一个——并可能是主要的器官来源。’”

波兰法轮大法佛学会代表：法轮功学员子女遭受迫害

来自波兰法轮大法佛学会的 Mikołaj Jaroszewicz 介绍，中共迫害法轮功，一方面是因为中共恐惧法轮功学员人数太多；另一方面，中共的本质是邪恶的，决定了其与法轮功所倡导的“真、善、忍”的

普世价值为敌。他透露，1999 年，中共内部的统计数据显示，法轮功学员人数达 1 亿人。

江泽民为了迫害法轮功还专门建立了 610 办公室，即“中国的盖世太保”组织，“这是一个秘密的非法机构，可控制各层级政府。”

中共发动的这场迫害，无人可幸免，包括青少年儿童和法轮功学员的孩子。

瑞典国会议员：停止迫害法轮功

瑞典国会议员安·索菲·阿尔姆（Ann-Sofie Alm）是“对华政策跨国议会联盟”的成员。阿尔姆表示，她刚刚听到的法轮功学员的受迫害经历，是无法忽略和回避的。她说，“（中共）对法轮功的非人迫害已经持续了 21 年。为什么持续这么长时间？这不仅仅对中共是可耻的，对整个自由世界也是可耻的。”

“今天，我们还在看到法轮功学员被酷刑、杀戮、非法强摘器官的报告。这些报告必须被严肃对待，（这些罪行）必须在国际法庭进行审判。”

“对法轮功的迫害，必须停止，必须现在停止。”“我们必须提出要求，通过法律手段来制止这场迫害。”

自由来之不易 必须抗争

台湾驻德国大使谢志伟博士发言说：“中共不允许基督徒、佛教徒、法轮功学员实践他们的信仰，这显然是错误的。”

“幸福的秘诀，是拥有自由，而拥有自由的秘诀，是有勇气去争取。”

“自由来之不易，必须去抗争。当我们站在一起展现勇气的时候，就对中共无所畏惧。”

近期新闻提要

【台大校庆 法轮大法社成立 20 年 学子分享修炼美好】台湾大学举办 92 年校庆游园会，多个台大社团共计 45 个摊位共襄盛举，并举办游行。其中，成立 20 年的法轮大法社也参与游行，青年学子分享修炼真善忍的美好。

台大法轮大法社 2000 年创社，迄今成立 20 年。今年刚上大一加入社团的李宛鸿表示，修炼法轮大法使她懂得向内找和替他人着想。

台大法轮大法社社员 李宛鸿：“我们在社团的时候会一起炼功、一起学法、一起分享彼此在生活中遇到的事情，就是大家一起来想想看要怎么样用真善忍的态度来面对，然后让我们变成更正向、正面思考。”

台大法轮大法社社长 罗才渊：“依照真、善、忍这个标准来做一个好人，所以今天这个活动主要就是想，告诉大家法轮大法的美好。我们也有办电影放映会，所以也想借此发传单，然后向全台大以及有兴趣的人、有在关注这类议题的人，告诉他们法轮功在中国受到迫害的真相。”

摊位摆放法轮大法的资料和书籍，社员在摊位前表演法轮功功法、或扮成仙女在园游会内发送莲花、或向同学介绍法轮大法，就是希望传递修炼大法的美好。

【美宗教自由大使要求中共停止迫害信仰】11 月 17 日，美国国际宗教自由大使布朗巴克（Sam Brownback）敦促中共停止迫害信仰，包括法轮功。

“我们继续要求中共停止对信仰的迫害。”布朗巴克在参加波兰举行的年度促进宗教自由部长级会议的一个特别记者会上说。“中共迫害所有的宗教，迫害维吾尔人、迫害藏传佛教徒、迫害基督教家庭教会、迫害天主教、迫害法轮功。”

今年 2 月，美国国务卿蓬佩奥带领发起了国际宗教自由联盟。布朗巴克表示，至 11 月 17 日，已有 32 个国家加入该联盟。“全球宗教自由运动已经开启。”

今年是首次在美国以外的国家举行年度促进宗教自由部长级会议。11 月 17 日当天，还就宗教自由问题举行了首次年度外交部长级会议，共有 20 位外交部长、副部长参加。

布朗巴克表示，计划在明年展开中共病毒（Covid-19）流行期间的行动倡议。

“在病毒大流行期间，我们共同推动宗教或信仰自由权利，可以采取适当的保障措施，但宗教团体成员有权利会面。”“我们非常担心病毒大流行，还会被用来迫害民众。”

迫害真相专栏 10 月份 至少 1077 名法轮功学员被绑架骚扰

据明慧网 2020 年 10 月份发布的信息统计，10 月份“中秋节”、“重阳节”期间，中共警察绑架骚扰 1,077 名法轮功学员。其中绑架 433 人，骚扰 644 人，强制送洗脑班 21 人，抄家 198 人，离家出走 13 人。中共法院对 65 名法轮功学员非法判刑。

在被绑架者中有 152 人已经回家，2 人走脱，2 人失联；65 岁以上的遭绑架骚扰的老年法轮功学员有 92 人，其中，绑架 53 人，骚扰 39 人；90 岁以上 2 人，70~80 岁 51 人。

中共公安、法院敲诈勒索法轮功学员现金共 417,840 元。其中，警察敲诈勒索现金 267,840 元，法院非法罚金 15 万元。34 人被非法停发退休金。

绑架骚扰分布于中国大陆的 27 个省、自治区、直辖市的 139 个城市。遭受迫害的修炼人有警察、教师、大学教授、律师、医生、税务局人员、专家、高级工程师等社会精英人士。

三退声明精选

目前三退人数：3 亿 6819 万

支持自由，法制，真，善，反对控制，欺瞒，凌霸，反对邪恶。一个政权不让你接触外面世界，歪曲你看到的事情，不给你说出真话，不可以反抗，不可以不爱他，世界上其他的都可以舍弃包括生命亲情，唯独它最伟大，不受一点质疑和反对，这是用强权，用威胁，还有篡改，来让你变成傻瓜，只会“爱国，爱党”其他独立思想都没有的圈养牲畜。（郑锦泉）

我是三十八军的一个团级干部，是老党员。深知共产党的败坏及邪恶独裁暴政，多年来也没给他交党费。为了早日解体它，顺应天意三退。（王天福）

如何声明退党（团、队）

透过页尾的动态网可连至退党网站，或拨美国热线 0018888928757 “听到空号，不要挂机，很快接通”，美国传真 0013019162364，电邮 tuidang@epochtimes.com



丈夫的火爆脾气消了

修炼大法之前，我是一个骄傲、强势的女人。我和丈夫在性格、脾气、家庭上差异很大，儿子说：“您俩就是南北极，水火不容。”我俩每天一小吵，三天一大吵。修炼之后，在真、善、忍的法理指导下，我逐渐的学会谦卑、温柔。为此，我们夫妻和睦了，每次遇到矛盾很快就化解了，丈夫也总是转阴变晴笑着收场。

话说最近丈夫一连两天朝我发脾气的事。

近几年，婆婆不能自理了，儿女轮流侍奉。这一天，我先把婆婆的饭菜做好，然后把婆婆卧室内的座便器洗刷干净，地面擦干净。然后捧出大法书带着婆婆学法。我读一句，婆婆跟着学一句。一会儿，尿骚味呛得我张不开嘴。我一看婆婆身子下的床垫子应该换洗了。

我喊丈夫帮忙，丈夫正在看电视，很不耐烦的说：“就你毛病多，还用得着天天换吗？”

“你只需把妈拉起来，我来换垫子。”我和颜悦色的说道。

随后，我把换下的垫子放到洗衣机里准备洗，一看旁边一些尿垫和毛巾被，散发出尿骚味儿，我顺手一起放进洗衣机。这时，丈夫刚把婆婆抱到床上，他看见了，大嗓门喊道：“洗那么多，你想把洗衣机弄坏了吗？”

我为了不让他发火，我拿出毛巾被。丈夫还不依不饶喊道：“你非得把洗衣机用坏了？弄坏了，你买吗？”

我一下子争斗心上来了，“这洗衣机不就是我买的吗？”前年，婆婆家的洗衣机老化，轮带松弛，修过几次都没修好。我到商店给她买来一台新的，婆婆一家人都很满意。过后丈夫把买洗衣机的钱还给我了。

丈夫气的涨红了脸，喊道：“谁拿的钱？是你拿的钱吗？”

我立刻意识到修炼人该不该和他争吵，慌忙中，我把洗衣机的按钮按错了。赶紧拔下电源，重新开机。这一下，丈夫一副得理不饶人的样子，手指着我说：“你成心的想弄坏洗衣机吗？”

我一看这架势，他非得要和我争个高低。我想必须守住心性，不和他争执。一上午，婆家的活干的差不多了。我态度平和的对丈夫说：“我不和你吵吵。我走了。”

丈夫顿时恼羞成怒直接往外轰我：“走吧，赶紧走！走！”

我当时忍着心里的委屈，一句话没说，含着眼泪离开了。一路上，我没有忘记自己是大法弟子，首先想到用真、善、忍的标准要求自己。师尊告诉弟子：“忍是提高心性的关键。气恨、委屈、含泪而忍是常人执着于顾虑心之忍，根本就不产生气恨，不觉委屈才是修炼者之忍。”[1]瞬间，大法的法理化解了我心中的烦恼，心情豁然开朗。

另外，我真的感谢丈夫在修炼上给予的帮助。我也真心为丈夫着想，他既要上班，还要日夜侍奉婆婆，十分辛苦，我应该多体谅他，帮助他，尽量减轻他的家庭负担。

第二天中午，丈夫正在午休。忽然，彤云密布，狂风大作，雨点“啪！啪！”打着地面下起来了。我赶紧叫醒丈夫，问他电瓶车放在哪里？丈夫很不高兴的说：“没在车棚里，在露天里呢，给你钥匙，前后两把锁。”

我接过来一看，是一把钥匙开双锁，我还真不知道怎么开锁。这下丈夫又发火了，大声喊道：“你干什么行啊，我一身的汗，你想让我感冒了？”他把钥匙往床头厨上一放，回过头就睡觉了。

说话间，雨水哗哗的下起来。我拿出雨衣，把雨衣盖严电瓶车。傍晚，雨停了，丈夫正要下楼，我告诉他：“回来时，把雨衣拿上来。”一会儿，丈夫回来了，他拿着雨衣上来了。他笑着说：“这场雨真不小，多亏了你把车子盖上，不然电瓶受潮就麻烦了。”

我说：“我看到雨下的很大，推车就得连人一块淋湿了，所以我就用雨衣盖上了。”

丈夫笑着点点头：“嗯！还是俺媳妇聪明。”

我想作为修炼人应该事事处处为他人着想，不计较他人的语气、态度、做法，实实在在的修好自己，踏踏实实的去做好该做的事，尽心尽责。

（文：山东大法弟子）

注：

[1] 李洪志师父著作：《精進要旨》〈何为忍〉



法轮功简介

法轮功是 1992 年由李洪志先生在长春所传出的佛家修炼大法，不是佛教。法轮功是完整的一套性命双修的法门，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，努力按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，还包含五套缓慢、优美的功法动作。法轮功不收分文，义务教功，一切活动都是公开且免费。所有法轮大法书籍和影像资料，都可以免费从互联网下载、复制。法轮功修炼不重形式，学炼者想学就学，不想学就走，没有名册、会员，自由来去。目前法轮功已传遍世界一百多个国家和地区，上亿人学炼。

诚念大法好 顽固的老战友转危为安

我有一个战友，我和他是同乡，也一起童年当兵、复员、工作，直到各自成家。我们一直在一起，时间长达半个世纪之久，如今各自已经是儿孙满堂了。在我俩相处的五十多年里，我们从未有过冲突，真是无话不说，而且相互帮助。

一九九九年以前，他就知道我修炼法轮大法。我给他讲大法的美好，见面必讲，真是做到了不厌其烦。“三退”（退出中共的党、团、队组织）开始后，他碍于情面三退了。可是再让他多了解大法，认清邪党的罪恶，他就不认可了。他认为大法弟子和中共恶党过不去，他说：“共产党给你钱，你还反党。”他虽然三退了，但并没有真正明白真相。

我没忘初衷。前几年，还循序渐进的向他讲真相，希望他能正确认识大法。他非但不听，激动时，还会恶语相加：“法轮功给你钱吗？可共产党给我钱。”我严肃的对他说：“法轮功不给我钱，可给了我健康，也给了我生命的永远！”

二零一九年，战友身体出现了不良症状，去医院被确诊为鼻咽癌，被医院拒收。“医托”介绍他去一个专门化疗的医院做化疗，一个月花去了很多钱。后来在淋巴还有问题的情况下，被轰出了医院。回家等什么，可想而知。

今年，我去探望他，只见他直挺挺的躺在床上。仔细看，只有眼球还在动，面如东北黑土地般的颜色。他说话已经有气无力了，多日来也不能吞咽有颗粒的食物，只能靠汤水维持生命。

二零二零年九月，我再次去探望他，他也知道自己的时日不多了。我说：“你我之间说话的机会不多了，再不把我在大法中得到的好处最后向你说明，我在良心上是愧对于你的。一个生命来到世上多么不易，法轮大法珍惜每一个生命，如今即使谁给你座金山，也

难换来你生命的延长。如果你能幡然醒悟，认识到你这病因是你从骨子里崇拜共产党所致，转变你的观念立场，检讨以往对大法的不敬，向大法师父认错，敬念：“法轮大法好，真善忍好”，求大法师父救你，你就能活命。如果你还不改变对邪党的立场，抓住邪党给你的那点利益不放，甚至善恶不分，还像以前那样对它感恩戴德，它真是要收你去毛魔、马列幽灵那里去了。”

他听了这段话，有些吃惊的样子。我给他真相护身符，他双手接了过去。我问他记住真言了吗？他当即念出了“法轮大法好，真善忍好”。

过了一个星期，我得知他很虔诚的念“法轮大法好，真善忍好”之后，已经能吃下两个小笼包子和稀粥了。回来能起床到户外散步几公里了，气色由黑渐渐变为正常面色。

十月间，他在家人的陪同下去医院复查，医院诊断结果一切指标正常。当我听到这个消息后，我也震撼了，世界上有多少身患绝症的人，敬仰大法得以康复，得以活命，已经不算是新闻了。可是我的这个战友，是一个那么看重邪党和金钱的人。但是，只要他不再抵触大法，慈悲的大法师父就救了他。

战友家祖孙三代中都有军人，比较信邪党，所以他们接受真相有很大的阻力。眼见为实，现在他们亲眼看到了一个危重病人，诚念“法轮大法好，真善忍好”转危为安的事实，都相信了法轮大法的神奇，感恩大法师父的救度之恩。对大法的态度较之以往判若两人。不再相信邪党的谎言，骤然止住了随邪党滑向万劫不复深渊的脚步。

战友的儿媳们也主动向我老伴提出让她示范法轮大法的五套功法，要修炼法轮大法。

（大陆大法弟子）

湖北省高级人民法院副院长张忠斌遭恶报自杀

据大陆消息，二零二零年十月十九日中午，湖北省高级人民法院中共党组成员、副院长张忠斌在办公室自缢死亡，验证了“多行不义必自毙”的古训。

张忠斌在中共法院系统任职多年，对于初级法院非法判刑而依法上诉到中级法院的法轮功学员，其执法犯法，任由初级法院的诬判而不予以纠正，仍然非法维持原判，导致很多法轮功学员被劫持到监狱遭受进一步的长期迫害，有的导致被迫害致死。法轮功学员的含冤离世和被非法判刑，张忠斌难逃罪责。（明慧网湖北通讯员）

现代科学判我死刑 法轮大法救了我的命

我是二零一四年开始修炼法轮大法的，今年 67 岁，我曾一度迷信现代医学，可现代医学没治好我的病，反而判了我死刑，说我活不上半年。在走投无路之时，我才走入大法修炼的。

在二零一三年时我得了乳腺癌，亲戚曾经告诉我：“修炼法轮大法吧，大法祛病健身有奇效”。我当时由于受中共谎言毒害太深，不相信，认为是迷信。我还是相信科学，因此做了乳房切除手术。

术后自以为从此根除了癌症，并且信了基督教，觉的病根用科学的方法摘掉了，还有了精神寄托，一度很满意自己的选择，认为自己的决定是正确的。

让我万万没料到的是，一年后癌症又转移到了淋巴与宫颈，癌症的魔爪并没有放过我。现代科学和基督教都没能使我摆脱病魔的纠缠，而且现代科学还给我判了死刑，说我最多只能活半年，使我万念俱灰。

正好这时亲戚又来到医院劝我：“试试法轮大法吧，大法在世上创造了很多医学奇迹。中央电视台是

造假宣传。因为大法好、炼的人太多了，江泽民嫉贤妒能，惧怕好人太多而制造弥天大谎毒害世人。”

明白真相后，我当即决定修炼法轮大法，而且当时我就学会了第五套功法，双盘打坐半小时。

回家后学法炼功，结果不到一个月，我什么症状都没了，一手抱着孙子，一手拎着婴儿车每天两趟从五楼下到一楼，可以看孩子了。

了解我病情真相的人无不称奇。感恩师尊给了我第二次生命！

修炼大法后，我一边学法一边给老版的《转法轮》改字，就在我把所有需要改的字都改完后，想从头校对一下时，所有的文字都成了金色的，我以为自己看花眼了，眨眨眼睛看看还是金色的，我再看看其它页也是金色的，整本书的文字都是金色的。

哇！我禁不住心里激动的想：这大法太神奇了！太殊胜了！

（黑龙江大法弟子）

电影的长度

带孩子去科技馆，看了一段 5D 电影。影片只有十分钟长，展现的是乘飞船探索海底、高空、银河系的过程。我不是第一次看这样逼真的电影，也知道这一切设计背后的原理，并且非常清楚我们坐在座椅上是绝对安全的。但是，电影开始之后，我还是紧张。

跟着镜头，每一次从高空往下冲时，座椅的角度都会调整并且晃动，我真真切切感觉自己是在随着飞船冲了下去。海底的鲨鱼张着嘴巴似乎要吞掉飞船，北极的冰川融化砸向飞船，太空中巨大的陨石撞过来……每一幕都让观众惊声尖叫。孩子坐我旁边，倒是淡定，不吼不叫，脸上还挂着微笑。我虽然没有表现出惊恐，但手心已经出汗。十分钟的电影，我明明坐在座椅上没有离开半步，却感觉像是经历了漫长的旅途，劫后余生，心有余悸。

等电影展示结束，我如释重负地感慨说：“终于完事了！”孩子的反应完全不同，惋惜地抱怨：“这么快就完了？我还没看够呢！”

我问孩子，难道一点不害怕吗？孩子回说，都是假的，没什么好害怕的。她继续向我列举自己喜欢的东西：海底的各种鱼很可爱，珊瑚很漂亮，水母十分好看，北极光的颜色是飘忽不定的，太空里的星球看上去都很美……

和孩子聊着两句，我明白我们的着眼点完全不同。我的注意力全被惊险的体验所吸引，而孩子是看那些平时生活中看不到的景物。我经历的是惊险，所以十分钟的电影显得漫长；孩子看的是新鲜，所以十分钟太短，她还想继续看下去。

看同一段电影，我们的感受差异如此之大，生活中的种种体验也是一样的道理吧。我们面对同一个世界，甚至有时候被卷入同一件事，而我们每个人的心里都是不同的。世界并没有不同，造成差异的只是我们的视角。那么，当我们感觉哪里不对而不快时，换个视角，是不是一切就不同了？（文：青松）

**大法千古不易，正法亘古一回；法正人间在即，辞旧迎新更替；
要知真善忍好，退出恶党团队；如今天垂慈意，快醒莫失良机。**

误人子弟 折尽福禄

清朝时期，安邑（今山西夏县）人宋半塘曾经在浙江鄞县做官。宋半塘谈到，鄞县有一位书生，那位书生很有文才，但他在仕途上却屡遭挫折，没有考上功名。

后来这书生得了一场大病，病中迷离恍惚，梦见自己来到了一处官衙门。根据那里的情形，他觉察到这地方似乎便是冥司。这时候，对面走来一位官服打扮的人，书生一看，猜测是一位冥官，便急忙向他打听，自己得了这场病，是不是很快就会死？这位冥官说：你的寿数未尽，但是禄数尽了，恐怕不久就要到这儿来了。书生说：我这辈子，全靠设馆教书糊口，没干过伤天害理的事，怎么禄数倒先耗尽了？

冥官叹息说：正因为你是吃教书这碗饭的，而对孩子们的学业、品德放任不问。冥司认为，无功受禄

就等于偷盗或浪费粮食，必须扣除应得的俸禄来补偿。所以你寿命未尽而禄数先尽。为人师长者，位居在受人尊敬的君、亲、师三者之中，享有崇高的荣誉。而你收取人家的学费，却误人子弟，理应受到最严厉的谴责。有官禄的，就要削减官禄；没有官禄的，就得消减食禄。一丝一毫都计较得很分明。密室私语，天闻如雷；暗室欺心，神目如电；善恶之报，如影随形。对人行善作恶的观察记载和报偿奖惩行善作恶之事，有司掌其事的神在看管呢。

书生听罢，怅然而醒。从此，他的病日重一日，果然没有治愈的希望。

临死前，他把冥司中所见的事讲给他的亲朋好友听，并告诫他们要忠于职守，努力从善。这个故事也因此得以流传于世。

教导孩子做家事不再是苦差事

我在家排行老二，家里有六个小孩，上面有哥哥，下有唯一的妹妹，另还有三个弟弟，爸妈通常较宠溺长子与唯一的千金，所以从小我就要负责家中扫地、拖地、生火、烧水等家事杂务，因此养成任劳任怨的性格。

从小做家事的人较有同理心，会体谅做家务的辛劳，出社会为人处事会替别人着想，也比较会察言观色，因此就变成了一个很体贴的人，在工作上就比较顺心。有了这样的人生成长经验，结婚生子之后，我就会期望自己的孩子从小帮忙做家务，做一个事事替人着想体贴的人。

大女儿五岁时，有一天突然要帮我洗碗，我原想小孩拿不稳瓷碗，担心她会打破，正想回绝之际，突发异想地竟回答说，“没问题！”接着找了一个台面很大的矮凳子，让女儿站在上面，小手刚刚好可以伸入洗碗槽，然后再准备三个塑胶脸盆，一个脸盆放入要洗的碗筷，放在洗碗槽台面右边。

另一个脸盆放在洗碗槽里面，倒入稀释后的洗碗精，并规定她一次只能拿一个碗，洗好后放到洗碗槽台面左边的脸盆里，这样只有一个碗在洗碗槽的塑胶脸盆内，瓷碗就不会打破了，当洗碗精洗完了再换位置，用清水清洗时，也是一次只洗一个碗，所以我们家女儿，五岁就开始帮忙洗碗做家务了。

随着她长大，洗碗、洗衣服、收衣服、折衣服、扫地、拖地一项一项增加，有一天她突然抗议，好像做太多家事了，而我顺水推舟地对她承诺，以后每做一件家事，可申请 10 元，她就非常高兴地帮忙做家务了。

通常小孩子帮忙做家务会先从“洗碗”开始，因为他们觉得洗碗可以玩水，所以想引导小孩做家务，洗碗是一个不错的学习点，但该如何排除外在环境的障碍是关键。

现今很多年轻妈妈都认为，小孩要多读书，不让小孩做家务，因此培养出不知体恤父母亲辛劳的子女，殊不知，做家务除了训练孩子手眼协调能力，家人共同分享互助合作的团队精神，更可以增进亲人间的紧密度，从小就打工，才能体会赚钱不容易，因而养成勤俭不浮华的传统美德。

至于家事该如何做？一定要做好职前教育，譬如，洗碗时洗碗精要稀释，碗底、汤匙柄头通常藏匿油垢；不沾锅要用海绵洗，清洗时要冲到没有滑滑地感觉才算洗净；而洗衣服时，要先用肥皂先把衣领搓搓，袜子也要先搓过、冲洗后再丢洗衣机，有污渍的衣裤要用一般洗澡的香皂先搓洗掉脏污。

晾晒衣服时，先甩抖衣物会比较平整，衣领扣好钮扣较整齐，漂亮的衣服可用小夹子松松地夹肩膀两端，才不会在肩膀处留下衣架的撑痕，毛衣要用晒衣盘，才会松松软软舒适……

诸如此类，唯有靠家长耐心的一点一滴以身作则、循循善诱，才能培养子女对工作的认真态度与做事品质，让孩子在未来的人生中，成为最大的受益者。（文：晓峰）

心灵力量胜过千万雄兵

古人云：“兵来将挡，水来土掩。”可有时，不是“将”的文官也能轻松挡住敌“兵”呢。

明朝就有这么一个文官。孔镛，江南苏州人，孔子的第五十八代孙，自幼忠厚仁义，刻苦读书。后来，孔镛考中进士，出仕为官。他为官几十年，不仅两袖清风，而且勇于为民造福。孔镛一生最传奇的就是他只身深入虎穴，于谈吐间轻松平息一场叛乱的故事。

明朝成化元年（公元 16 年），孔镛被任命为广东高州知府。高州前任知府因有瑶民造反而下令关闭城门，不让百姓进城躲避战乱，而且怀疑百姓中有人暗地里依附叛民，就杀死他们，因而激起民愤。孔镛到任后，下令打开城门收纳百姓，于是百姓们纷纷归附。

当时，反叛的首领冯晓驻扎在化州（归高州府管辖），另一个反叛首领邓公长驻扎在茅峒。有一天，孔镛骑着一匹马，只带着两个人，就直奔茅峒。

反叛首领邓公长突然听说新知府孔镛来了，急忙召集党羽穿上铠甲严阵以待。孔镛缓缓下马，进到庭院中坐下。邓公长见孔镛不带一刀一枪前来，起初不知所措，后来经过思索，就命令党羽解下铠甲，向孔镛礼拜。

孔镛语重心长地说：“你们本是善良百姓，迫于挨饿受冻而叛乱。前任知府打算对你们用兵剿杀，我现在奉朝廷之命来担任你们的父母官，你们就如同是我的子女。如果你们信任我，就随我回去，我将送给你们粮食布帛。如果你们不信任我，就杀了我，那么大军很快就会来到，这里就不会再有活下来的人了。”

听了孔镛的这番话，邓公长犹豫起来，他的党羽则被感动得纷纷落泪。过了一会儿，孔镛说：“我饿了，你们应该给我饭吃。”于是，邓公长跪着为他献上酒菜。

孔镛吃完后，又说：“天快黑了，我应该留下住宿。”邓公长于是为他安排住宿。晚上，孔镛脱下衣服安睡，叛民们看到他睡得这么香，都非常叹服。

孔镛住了两晚才回去。邓公长派出几十个士兵护送孔镛回去。孔镛从这些士兵中选出一些羸弱的士卒，带他们进城，并取来粮食布帛，让他们装载而回。邓公长更加感激，于是率几千人归降官府。

邓公长归降后，另一个反叛首领冯晓不久也被感化，率众归降了。孔镛，怀着一颗赤诚之心，深入于贼巢，轻描淡写地化解了一场血腥战祸，真可谓“用心灵创造奇迹”。

诚心改过 后福必至

明代，江阴县人张畏岩，学问渊博，文章写得好，在读书人中很有声名。

甲午年（公元 1594 年），张畏岩在南京参加明神宗甲午科的乡试。当时，他借住在一寺庙里，发榜时一看自己榜上无名，当即大骂试官不睁开眼睛，不识人才，恰好路旁有个道士微笑着看着他，张畏岩随即迁怒于道士。道士说：“相公的文章必定不是佳作。”张畏岩怒道：“你又没有读我的文章，怎知写得不好？”

道士回答：“我听说写文章贵在心平气和，现在听你骂声粗暴，心那么不平，怎能写出好文章？”张畏岩听此一说，觉得道士讲得有理，立刻向道士请教。

道士说：“要考中功名全在你的命，命不该考中，文章虽好也无用。”

张畏岩问：“既然是命，又如何改变呢？”

道士说：“造物者天，立命者我。力行善事，广积阴德。”

张畏岩问：“我一个穷读书人，又能做什么？”

道士说：“善事阴功，皆由心造。常存这样的善心，就是功德无量。就像谦虚这一节操并不费钱，你没考中怎么能不反思就骂试官呢？”

张畏岩立刻醒悟，从此谦虚自持，修善积德。一夜，张畏岩梦见到在一间高大的房子里得到一本考试录取的册子，里面有很多缺行，就问旁人，那人回答：“这是今科考试的录取名册。”

张畏岩问：“名册中为什么缺那么多名字？”

那人说：“科第在阴间三年一次考核，须道德无过失的人方可被选中。像前面看到的空行，都是本该选中，但因为三年内在道德上有新的过失而被除名的。”然后他又指着一空行，对张畏岩说：“你三年来，身心谨慎，或者应当补此缺，望你自爱。”

张畏岩在这次科举发榜时，果然榜上有名。

乌克兰举办真善忍美展坚忍信仰撼动人心

二零二零年十月二十六日至十一月九日，乌克兰奥德萨市（Odesa）法轮功学员们举办的“真善忍”美展，圆满落幕。为期十五天的美展中，当地民众前来欣赏美展，了解了法轮功真相，并表达了谴责中共镇压信仰的心声。当地媒体也报导了这次美展。

奥德萨电视台“Krug”和电视 7 台报导了美展。“Krug”电视台介绍美展，同时介绍说，“走性命双修之路，由中国法轮功的功法所提倡。法轮功学员们遍及全世界。”电视 7 台则邀请了美展主办者亚历山德拉和斯威塔两位女士，介绍美展情况，并以直播形式做了实况报导。

在十五天的展期，市民游客络绎不绝，不少人发表了他们的观后感言。奥德萨国家大剧院巴松管演奏者塔拉斯说：“看到这些画非常震撼，非常有趣。这些画非常漂亮，不仅仅描绘了现实，更重要的是它蕴含的精神，人的内心世界和高层力量有关系，和更高的生命都有关系。”

柳德米拉欣赏美展后表示，在她的人生中，这是第一次参观“真善忍”美展，她喜欢所有的画，喜欢这些绘画表现的人的善良，从中看到人所遭受的酷刑折磨，以及看到什么是修炼。她说：“这些画展现给我们，是为了让我们学会忍耐、慈爱和自我完善。这对所有人的人生都是很大的课题。然而这样去做，未来将会很美好。因为《摆位图》已经说明，好人会留下来，而坏人会从我们的地球上消失。”她说，艺术家画的如此美好，“是为了让我们修炼，让我们得救”。

亚历山德拉带着儿子来参观美展，她表示美展为她留下了深刻的印象，“被告知了这么大的一件事。”她说，“这些绘画非常的漂亮，更重要的是绘画携带的信息（内涵），我非常喜欢，艺术家们通过艺术传递中国人的现代史，以及被隐藏的这个地球上大部份居民的（来源）历史。”她表示从画中看到了人的来源，以及为什么而来。最后她说：“因此我非常感谢你们提供的信息，以及整个的美展。”

退休的老妇瓦伦蒂娜对法轮功信仰者遭受的酷刑，表现出极大的同情。她表示，中共对信仰的镇压，让她回忆起乌克兰曾经的共产主义时代。她的友人加琳娜说：“美展的画表现的内容很震撼，揭露的酷刑迫害很惊悚，但修炼者的坚忍不屈又很振奋人心，许多



人看到之后，都在思考：生命的意义，我们为什么而存在。也就是说，要思考这些和改变自己。”

来自加拿大的游客硕恩说：“这些画揭示了很重要的事，打开了人们的眼睛，呈现出不同的文化，以及我们可能完全不知道的世界的另一部份。尽管（中共迫害）充满了暴力，但绘画展现出了（信仰的）光明，这些感动了很多。”

年轻的亚历山德拉表示，欣赏美展时在某个时刻，她的眼里含满了泪水，“《雨中（纯真的呼唤）》，感染力非常强的画作，触动到心灵深处。”

奥德萨大学生尼古拉说：“对我而言，中国发生的镇压，现在仍进行的迫害，这是件非常可怕的事。法轮功学员们会坚定自己的信念直到最后，最终会结出硕果。这些绘画很好的反映了这一点。”

人们看到美展，了解了中共对信仰的血腥镇压，观众纷纷表达心中的正义之声。亚历山大说：“美展对于我，当然是非常震撼，（它展现了）很多有趣的内容和人们需要知道的事，来唤醒人们的意识。发起迫害的凶手们需要接受制裁。而且无论如何，全人类都会找到相应的法律来制裁他们。”

有些市民对绘画表现的酷刑，因信仰“真善忍”而遭到中共酷刑迫害，感到非常震惊。来自奥德萨的娜塔莉娅说：“中国人为了信仰‘真善忍’，遭到（中共迫害）的痛苦和死亡，了解这件事是非常重要的。很幸运我通过美展知道了这件事。”她很感谢美展导游的讲解，使她明白了中国人的遭遇。

（文：乌克兰法轮功学员）

山河尽笼雾蒙蒙 人心忧虑何所从 黑暗乱世败象显 天怜万民有出路
只看人心明正邪 退党即刻得护佑 不花分文得明路 切莫迟疑把命赌